ชุด ธรรมะฝึกใจ

การมี ธรรมะ ให้ ทันแก่เวลา

สืบสานปณิธานพุทธทาส
๑๐๐ ปี ชาตกาล
๒๔๔๙-๒๕๔๙

การมีธรรมะให้ทันแก่เวลา

พุทธทาส ๑๐๐ ปี หนังสือดี ๑๐๐ เล่ม

ที่ระลึก

งานฌาปนกิจ

นางสาว นวพร ชินวรโกมล

ชาตะ ๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๒

มรณะ ๒๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑

ณ เมรุวัดกระทุ่มเสือปลา

เขตประเวศ กทม.

วันอาทิตย์ที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

สืบสานปณิธานพุทธทาส
๑๐๐ปี ชาตกาล
๒๔๔๙-๒๕๔๙

การมีธรรมะ ให้ทันแก่เวลา

พุทธทาสภิกขุ

สุขภาพใจ

บรรยายเมื่อวันที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๑๗

การมีธรรมะ ให้ทันแก่เวลา

พุทธทาสภิกขุ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พุทธทาสภิกขุ

การมีธรรมะให้ทันแก่เวลา. - - พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2549.

50 หน้า.

1. ธรรมเทศนา. 2. สมาธิ. I. ชื่อเรื่อง.

294.304

ISBN 974-409-703-5

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มกราคม ๒๕๔๙ **จัดพิมพ์โดย** สำนักพิมพ์สุขภาพใจ บริษัท ตถาตา พับลิเคชั่น จำกัด **คณะที่ปรึกษา** เกียรติ ปรัชญาศิลปวุฒิ, กิตติ ปิยพสุนทรา, รังษี สุทนต์ **ประธานกรรมการบริหาร** บัญชา เฉลิมชัยกิจ **กรรมการผู้จัดการ** โชนรังสี เฉลิมชัยกิจ **บรรณาธิการบริหาร** วรุตม์ ทองเชื้อ **บรรณาธิการ** สนม นิลวรรณ **พิสูจน์อักษร** รัชนก จงชนะภักดี **แบบปก** วิโรจน์ จิรวิทยาภรณ์ **ศิลปกรรม** อัญชิสา ฐิตาสยะวงศ์ **ภาพปก/ภาพประกอบ** วไลลักษณ์ ผลเพิ่ม **ฝ่ายโรงพิมพ์** สมจิต มุณีอุปถัมภ์ **ฝ่ายขาย** มนัญชยา ศิริวงษ์, เฉลิมชัย แก้วเรือง, อุดร ปัญญาชัย **ฝ่ายการตลาด** ศุภวรรณ คุ้มภัย, อัคคณัฐ ชุมนุม **จัดจำหน่ายโดย** สายส่งสุขภาพใจ บริษัท บุ๊ค ไทม์ จำกัด ๑๔/๓๗๐ หมู่ ๑๐ ถ.พระราม ๒ ซอย ๓๘ แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐ **โทรศัพท์** ๐-๒๔๑๕-๒๖๒๑, ๐-๒๔๑๕-๖๕๐๗, ๐-๒๔๑๕-๖๗๙๗ โทรสาร ๐-๒๔๑๖-๗๗๔๔ www.booktime.co.th **พิมพ์ที่** ฝ่ายโรงพิมพ์ บริษัท ตถาตา พับลิเคชั่น จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๖-๓๒๙๔

Green Read

พิมพ์บนกระดาษถนอมสายตา

" Green Read by Thai Paper "

ช่วยถนอมสุขภาพสายตาและลดแสงสะท้อนในการอ่าน

www.thaipaper.com

คำนำ สำนักพิมพ์

ในวาระครบ ๑๐๐ ปีชาตกาลของท่านพุทธทาสภิกขุ ในวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๔๙ นี้ ประกอบกับเมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๔๘ ที่ผ่านมา องค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติหรือยูเนสโก ได้มีมติประกาศยกย่องท่านพุทธทาสให้เป็นบุคคลสำคัญของโลก หลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงได้จัดทำกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเป็นการเชิดชูเกียรติคุณของท่าน

ทั้งนี้ สำนักพิมพ์สุขภาพใจ จึงได้ทำโครงการ **"๑๐๐ ปีชาตกาลสืบสานปณิธานพุทธทาส"** ขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อแสดงความกตัญญูกตเวทิตา และเพื่อสืบสานปณิธานของท่าน ด้วยการเผยแผ่หลักคำสอนให้กว้างไกลทั่วถึงบุคคล ทุกสาขาอาชีพ ผ่านโครงการและกิจกรรมย่อยต่างๆ ได้แก่ โครงการพุทธทาส ๑๐๐ ปี หนังสือดี ๑๐๐ เล่ม, โครงการพุทธบุตร-พุทธทาส, โครงการตามรอยเมธี ๑๐๐ ปี พุทธทาส และโครงการประกวดต้นฉบับหนังสือนิทานสีรุ้ง

โดยเฉพาะโครงการ**พุทธทาส ๑๐๐ ปี หนังสือดี ๑๐๐ เล่ม** นั้น ได้คัดสรรหนังสือที่มีเนื้อหาสาระสำคัญ และเป็นหลักธรรมพื้นฐานที่เหมาะสำหรับจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้แล้ว ยังได้จัดทำรูปเล่มให้ดูมีสีสัน โดดเด่น สวยงาม น่าอ่านมากยิ่งขึ้น

การมีธรรมะให้ทันแก่เวลา เล่มนี้อยู่ในชุด**ธรรมะฝึกใจ** ซึ่งชุดนี้ประกอบไปด้วยหนังสือ เป้าหมายของชีวิต, การดำรงชีวิตที่ถูกต้อง, การทำงานเพื่องาน, การงานคือการปฏิบัติธรรม,ทำงานให้สนุกได้อย่างไร และวิธีฝึกสติสัมปชัญญะให้ทันขณะจิต

การมีธรรมะให้ทันแก่เวลา เป็นหนังสือที่สอนให้คนเรารู้จักฝึกสติปัญญาให้รู้เท่าทันเวลาทางการงาน ซึ่งมีอยู่หลายระดับ ได้แก่ ทันตามฤดูกาล, ทันตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น, ทันแก่วัย (ชีวิต) และทันแก่ขณะจิต โดยเน้นไปที่การฝึกสติปัญญาให้รู้ทันขณะจิตเป็นหลัก เพราะจิตจะเป็นตัวปรุงแต่งกิเลสและเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์นานัปการ

เป็นหนังสือที่เหมาะสำหรับจะนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ปัจจุบันได้ดีอีกเล่มหนึ่ง

สำนักพิมพ์สุขภาพใจ

สารบัญ





การมีธรรมะ ให้ทันแก่เวลา

ท่านนักศึกษา ผู้สนใจในธรรม ทั้งหลาย,

การบรรยายธรรมะเสมอด้วยแผ่นดินเป็นครั้งที่ ๘ นี้ จะได้กล่าวโดยหัวข้อย่อยว่า **การมีธรรมะให้ทันแก่เวลา** ขอให้ทบทวนใจความสำคัญของการบรรยายทุกครั้งที่แล้วมา ให้มีความแจ่มแจ้งอยู่และติดต่อกันมาตามลำดับ.



ที่ว่า *ธรรมะเสมอด้วยแผ่นดิน* ก็หมายถึงแผ่นดินทางใจ คู่กับแผ่นดินทางกาย ในด้านจิตใจคนเราจะต้องมีธรรมะเป็นแผ่นดิน; หมายความว่าในทุกแง่ทุกมุมต้องอาศัยธรรมะ แล้วก็เหยียบยืนอยู่บนธรรมะ หล่อเลี้ยงแวดล้อมไว้ด้วยธรรมะอย่างนี้เป็นต้น. ยิ่งกว่านั้นคำว่า “แผ่นดิน” นี้ ยังมี

ความหมายถึง ความแน่นหนาคือว่า เป็นที่รองรับสิ่งต่าง ๆ ได้ ไม่ว่ามันจะหนักสักเท่าใด แล้วทำแผ่นดินคือธรรมะให้มีความจำเป็นอย่างนี้ เราก็ต้องจัดการกับแผ่นดิน ในทุกกรณีที่เกี่ยวข้องกัน ในฐานะที่เป็นหน้าที่.

ขอให้ฟัง คำว่า *"หน้าที่"* นี้ ให้ดี ๆ หมายความว่าเป็นหน้าที่ทุกอย่างล้วนแต่ต้องจัดการกับแผ่นดิน *หน้าที่จึงไม่มีอะไรมากไปกว่าจัดการกับแผ่นดิน.* ถ้าเป็นเรื่องทางวัตถุทำมาหากิน ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับแผ่นดิน,อยู่ในบ้านในเรือนก็เกี่ยวกับแผ่นดิน; แต่เดี๋ยวนี้ก็เป็นเรื่องทางจิตใจ ต้องทำหน้าที่เกี่ยวกับธรรมะซึ่งเป็นเสมือนกับแผ่นดินนั้นให้ถูกต้องในทุกแง่ทุกมุม อย่างที่กล่าวมาแล้ว.

ทีนี้ ดูต่อไปก็ในข้อที่ว่า *เรื่องทำหน้าที่* นี้ไม่ต้องกลัวว่าจะไม่ได้ผล *จะต้องมีผลสมควรแก่การทำหน้าที่เสมอ.* หน้าที่ในที่นี้ เราจะจำกัดวงไว้เพียงหน้าที่ตามแบบของพุทธบริษัท คือ ผู้มีความรู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่ต้องการมากไปกว่านั้น; นี้คือการจัดการกับแผ่นดินกล่าวคือมีธรรมะให้ตรงตามหน้าที่ของพุทธบริษัทนั่นเอง, และ *หน้าที่ที่สำคัญที่สุดก็คือหน้าที่ในการทำธรรมะนี้ให้อยู่กับเนื้อกับตัวกันจริง ๆ.* ธรรมะที่อยู่ในตำรา หรืออยู่ที่ไหนก็ไม่ทราบ นั่นไม่สำเร็จประโยชน์. คนไม่รู้ธรรมะก็ย่อมจะรู้สึกว่า ธรรมะนั้นไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหน; *ถ้าเป็นคนรู้ธรรมะจึงจะรู้ว่าธรรมะนั้นอยู่กับเนื้อกับตัว.*

ในวันนี้จะได้กล่าวให้แคบเข้ามาว่า **การทำหน้าที่นั้น ต้องทำให้ทันแก่เวลา,** หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็ว่าการมีธรรมะนั้น ต้องมีให้ทันแก่เวลา. ควรจะเข้าใจกันได้ไม่ยาก ว่าการกระทำอะไรนี้ต้องทันแก่เวลา; อย่างคนโบราณเขาพูดว่า *"วัวหาย แล้วจึงล้อมคอก"* **นี้คือความไม่ทันแก่เวลา.** ในภาษาบาลีก็มีอยู่สั้น ๆ ว่า *ขโณ โว มา อุปจฺจคา - ขณะอย่าเข้าไปล่วงเสียซึ่งท่านทั้งหลายเลย.* ตามตัวหนังสือว่าอย่างนั้น ก็หมายความว่า ขณะที่สำคัญที่สุดนั้น อย่าได้ผ่านไปเสียเลย. ให้เราใช้ได้ตรงตามความต้องการของขณะนั้น ๆ แล้วมีกันทุกชาติทุกภาษา ในการที่จะเป็นผู้ฉลาดให้ทันแก่เวลา.

การมีธรรมะให้ทันแก่เวลาทางการงาน

การมีธรรมะให้ทันแก่เวลานั้น ยังมีเรื่องที่ละเอียดหรือลึกซึ้งที่จะต้องพิจารณากันอีกบางอย่าง เพราะว่า คำว่า **"ทันแก่เวลา"** นี้ **มีความหมายได้หลายระดับ;** ไม่ว่าการงานหรือหน้าที่ระดับไหน ต้องทัน

แก่เวลาทั้งนั้น ถ้าไม่อย่างนั้นแล้ว ก็ไม่มีประโยชน์. ถ้าจะกล่าวกันอย่างกว้าง ๆ คือให้หมดไปทุกแง่ทุกมุมก็กล่าวได้สัก ๓ อย่างว่า *ทันตามฤดูกาล, ทันตามสถานการณ์ ที่เกิดขึ้น, ทันตามขณะจิต :*

๑. ทันตามฤดูกาล นี้ก็คงจะเข้าใจกันได้ เพราะเราเคยเห็นการทำอะไรทันตามฤดูกาลกันอยู่ทั่ว ๆ ไปในโลกนี้; ผิดฤดูกาลมันก็ไม่ค่อยจะได้ผล หรือบางทีไม่ได้ผลเลยก็มี เช่น การทำนา หรือทำอะไรที่ต้องเกี่ยวกับฤดูกาล.

๒. ทันตามสถานการณ์ นั้นก็แล้วแต่ว่าใครมีเรื่องอะไร มีสถานการณ์เป็นอย่างไร ของประเทศชาติก็มี ของหมู่คณะบุคคลก็มี ของบุคคลโดยเฉพาะก็มีตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกระทั่งของโลกทั้งโลกก็มี. อย่างเดี๋ยวนี้โลกกำลังจะวินาศ เพราะ **ความเสื่อมทางศีลธรรม ถ้าแก้ไขกันไม่ทัน ก็ต้องมีความวินาศ** นี่คือตามสถานการณ์ที่ใหญ่หลวง.

๓. ทันตามขณะจิต นี้เป็นส่วน **สำคัญที่สุด ที่เกี่ยวกับการมีธรรมะ**. เรื่องธรรมะนี้เป็นเรื่องทางจิต; จิตนี้มีเป็นขณะๆ มีลักษณะไวมาก เขาคำนวณกันว่าไวยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ. ขณะจิตหนึ่งยังน้อยหรือยังเร็วกว่าสายฟ้าแลบ **ต้องมีธรรมะตามให้ทันขณะจิต;** ถ้าพลาดขณะจิตนั้นไป ก็มีไม่ได้บ้าง หรือควบคุมไม่ได้บ้าง.

ถ้ามีธรรมะไม่ทันก็ไม่มีประโยชน์อะไร. ข้อนี้เองเป็นเหตุที่จะต้อง

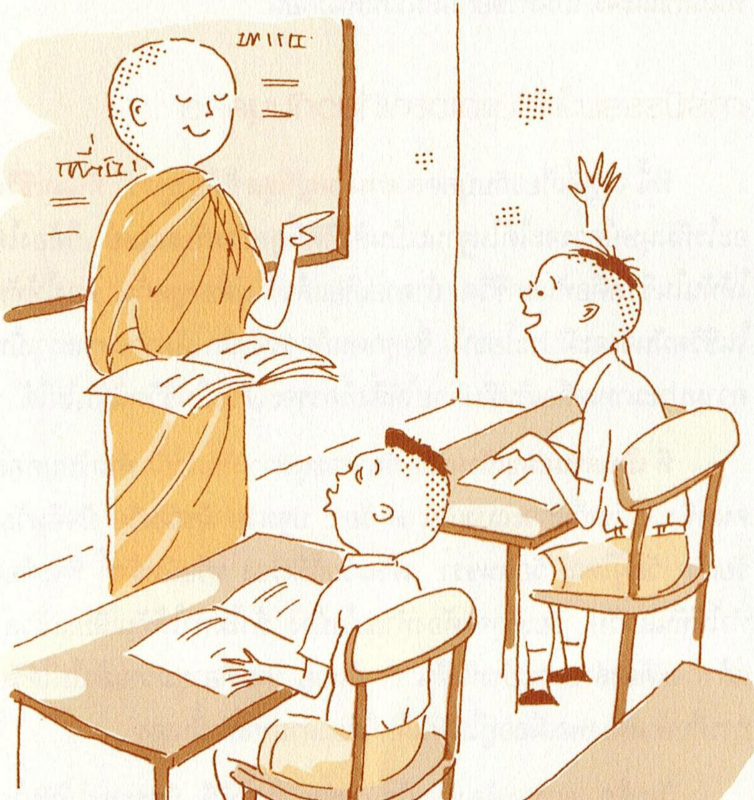
พูดกันโดยละเอียด แต่พูดคร่าว ๆ ก็ว่า **ทันตามฤดูกาล ทันแก่สถานการณ์ ทันแก่ขณะจิต** เป็นหัวข้อกันลืมไว้ทีหนึ่งก่อน.

การมีธรรมะให้ทันแก่เวลาเกี่ยวกับบุคคล

ทีนี้ จะดูที่เกี่ยวกับบุคคล **ส่วนใหญ่ที่สุด** ก็ต้องพูดว่า **ทันแก่ชีวิต** อะไรที่มนุษย์ควรจะได้ในฐานะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ ก็ต้องได้ให้ทันในชีวิตคือทันแก่ชีวิต ถ้าตายเสียแล้วก็ไม่ต้องพูดกัน ต้องให้ทันในชีวิตมันจึงจะมีประโยชน์ ซึ่งทุกคนก็ควรจะนึกให้มากเพราะว่าเป็นความประมาทเหลือเกินที่ปล่อยให้สิ่งที่ควรจะได้ทันในชีวิตนี้มันไม่ได้.

ที่ **เป็นส่วนย่อยเข้ามาอีก** ก็ควรจะพูดว่า **ทันแก่วัย** สำหรับบุคคลคนหนึ่ง ๆ เราก็มักจะแบ่งเป็น ๓ วัย : ปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย, วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยคนชรา. แต่ละวัยก็มีเรื่อง หรือมีหน้าที่ ที่จะต้องทำให้ทันแก่วัย; วัยเด็กจะต้องทำอะไรบ้าง ถ้าไม่ทำให้ทันเสียแก่เวลาแล้วก็จะต้องลำบากอย่างที่เห็น ๆ กันอยู่. คนที่อายุมากแล้วไม่ได้รับการศึกษาเพียงพอเมื่ออยู่ในวัยเด็กก็ต้องลำบากเท่านั้นเอง.

วัยเด็ก ควรจะต้องมีอะไรบ้างนั้น ก็ดูให้ดี มีธรรมะให้ทันใน **วัยเด็ก** สำหรับเป็นธรรมะของเด็ก นั่นก็คือ **มีการศึกษาเล่าเรียนพื้นฐานก่อน, แล้วก็มีธรรมะประเภทศีลธรรมเป็นพื้นฐานแก่เด็ก** ที่จะทำให้เขา



เป็นคนมีนิสัยดี มีอะไรดี คือมีพื้นฐานดีนั่นเอง.

เดี๋ยวนี้ **การศึกษาในโลกนี้** กำลังบ้าบอที่สุด **ไม่ได้เตรียมไม่ได้มีไว้สำหรับให้เด็ก ๆ มีนิสัยดี เป็นพื้นฐานที่ดี** สำหรับจะเป็นผู้ทำความสงบให้แก่โลก. เข้าใจว่าโลกนี้คงจะหาสันติสุขหรือสันติภาพได้ยาก หรือจะไม่มีเลยก็ได้ เพราะ *การให้การศึกษาแก่เด็กที่แล้วมาหรือในปัจจุบันนี้กำลังไม่ถูกต้องเพื่อสันติภาพ; ดูจะทำให้เป็นผีชนิดหนึ่ง ซึ่งว่องไวในการที่จะทำอะไรๆ ตามอำนาจของกิเลส* โดยเข้าใจผิดไปว่า เป็นผู้รู้มาก เป็นผู้เก่งกล้า เป็นผู้อะไรต่าง ๆ แต่แล้วมันไม่เป็นไปเพื่อสันติภาพ.

ที่เรียกว่า **อย่างฉลาด ก็ฉลาดเพื่อความบ้าบิ่น** เพื่อรู้มาก เพื่อรู้แต่ในทางที่จะตามใจตัว ซึ่งจะดูได้จากผลของการศึกษาในปัจจุบันนี้, ที่เขาเรียนจบการศึกษามาแล้ว ส่วนมากมีนิสัยอย่างไร, มีจิตใจอย่างไร; พูดได้ว่าเกือบจะไม่มีธรรมะกันเสียเลย ถ้าถือเอาธรรมะตามแบบของพุทธบริษัทเป็นหลัก. **ส่วนมากมีความเห็นแก่ตัว มีความโลภ มีความโกรธความหลงเป็นเบื้องหน้า,** เห็นแก่ประโยชน์สุขทางเนื้อหนัง ไม่รู้เรื่องของจิตใจ.

ถ้าเราไม่ให้การศึกษาที่ถูกต้องแล้ว ก็ต้องเป็นอย่างนี้ ก็เลยพ้นวัยที่จะศึกษา แล้วก็ลำบากในเมื่อเป็นกันมาก ๆ ทั้งโลก นี่ก็เป็นความวินาศของโลกนั่นเอง เรียกว่า ไม่ทันตามฤดูกาลของโลกไปเลย.

อีกอย่างหนึ่ง ที่ว่า **ให้ทันกับความต้องการเฉพาะเรื่อง.** ที่พูดมาแล้ว ทันแก่วัย ทันแก่ชีวิต ทีนี้ทันแก่ความต้องการเฉพาะเรื่อง มีวัตถุประสงค์มุ่งหมายเฉพาะเรื่องนั้น นี้ก็มีขีดเวลาจำกัด ซึ่งคนแต่ละคน ๆ ก็ไม่เหมือนกัน ความต้องการก็ไม่เหมือนกัน ฉะนั้น ต้องยกไปพูดกันเฉพาะเรื่อง เฉพาะคน ซึ่งจะไม่ต้องพูดในที่นี้.

ที่เกี่ยวกับบุคคล ก็เป็นอย่างนี้ คือ ทันแก่ชีวิตของเขา ทันแก่วัยของเขา ทันแก่ความต้องการเฉพาะเรื่องของเขา.

ข้อที่ ๑ การมีธรรมะให้ทันเวลาในขณะจิตหนึ่ง ๆ

ทีนี้ **เกี่ยวกับขณะจิตขณะหนึ่ง นี่เป็นธรรมะมากขึ้น** ถ้าเกี่ยวกับขณะจิต โดยถือเอาขณะจิตเป็นหลักก็ **ต้องทำอะไรให้ทันกับการใช้สติสัมปชัญญะ.**

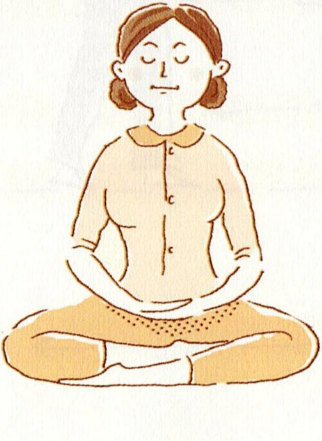
ในชั้นแรกนี้ก็เกี่ยวกับทางอิริยาบถ คือก่อนแต่เราจะเคลื่อนไหวที่มีการกระทำลงไป กระทำด้วยมือ ด้วยเท้า ด้วยอะไรต่าง ๆ ที่เรียกว่าเป็นการเคลื่อนไหว เป็นอิริยาบถต่าง ๆ **นี้ต้องควบคุมไว้ด้วยสติสัมปชัญญะ** ในการป้องกันไม่ให้ความผิดพลาดเกิดขึ้น ซึ่งต้องทันแก่เวลา.

การมีสติสัมปชัญญะนั้น ส่วนใหญ่มันจะช้าไปเสีย ไม่ทันกับเวลาที่จะใช้สติสัมปชัญญะ คือไม่สามารถจะใช้สติสัมปชัญญะได้ เพราะมันช้าไปเสีย. ในชั้นแรก ชั้นหยาบ ชั้นต้นที่สุด ที่เกี่ยวกับจิตนี่จะต้อง

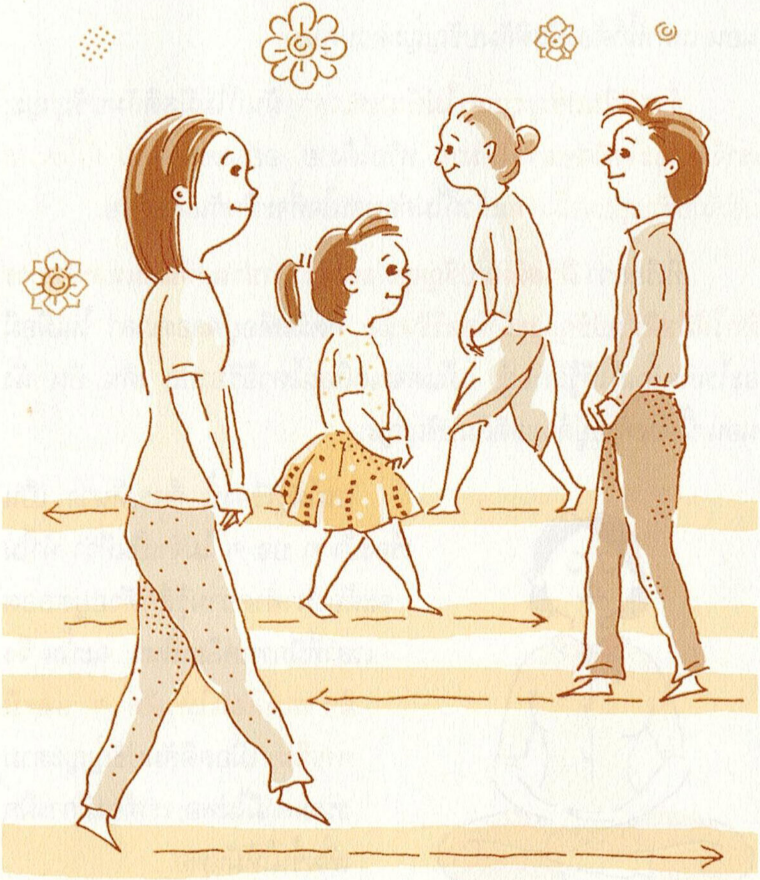
ทันในการที่ว่าจะมีสติสัมปชัญญะก่อนแต่จะเคลื่อนไหวอะไรลงไป : จะไปฆ่าเขา ไปตีเขา ไปด่าเขา กระทั่งจะทำอะไรแก่ตัวเอง จะเดิน ยืน นั่ง นอน เหล่านี้ก็ต้องมีสติสัมปชัญญะควบคุม.

ถ้าสติสัมปชัญญะมาไม่ทันแก่เวลา มันก็ไม่มีสติสัมปชัญญะ; **เราจึงทำอะไรผิดพลาดได้มาก** หรือได้ง่าย. อย่างเช่น *ขี้ลืม นี้ก็เพราะสติสัมปชัญญะมาไม่ทัน*แล้วก็ไม่ค่อยสนใจที่จะฝึกกันเสียด้วย.

ที่เรียกว่า **ฝึกสติสัมปชัญญะ อย่างอานาปานสตินั่นแหละคือการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะดีที่สุดวิธีหนึ่ง;** หัดมีสติอยู่ตลอดเวลา ในเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็ให้รู้สึกอยู่; แม้แต่จะเคลื่อนไหวอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน นี้ต้องทำอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ.



คนไม่รู้เรื่องนี้ ก็จะเห็นว่า เป็นเรื่องบ้า ๆ บอ ๆ ไม่จำเป็นที่ว่า ทำไมจะต้องมาทำความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาที่มีการเคลื่อนไหว; ฉะนั้น **จึงมีการเคลื่อนไหวผิด ๆ และมีการลืม** เมื่อสติสัมปชัญญะตามธรรมดามีไม่พอ; เราต้องมีการฝึกเพิ่มขึ้นให้มันพอ.



อย่างเช่น ฝึกยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ที่เขาพูดกันอยู่มาก นั่นแหละ ก็เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในการทำให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลาที่เคลื่อนไหวหรือกำหนดลมหายใจทุกครั้งที่มีการหายใจออกเข้า นี้ก็เป็นการ **หัดให้เป็นคนมีสติไม่ขาดตอน.**

นี่เรียกว่าส่วนหนึ่งของเรื่องที่เกี่ยวกับจิตเกี่ยวกับ **ขณะจิต** แต่ยังว่าหยาบอยู่, แต่ทั้งที่หยาบอยู่อย่างนี้ ก็ยังจำเป็นมาก ที่ทุก ๆ คนจะ **ต้องสนใจ** เป็นพิเศษ **กันโรคลืม นี้ดีที่สุด.** คนมีอายุมากเข้า ก็จะลืมอะไรมากเข้า กระทั่งจะลืมสติ แล้วก็ตายไปด้วยการเผลอสติ; บางคนลืมปิดประตู แล้วก็ได้รับอันตรายเกี่ยวกับการที่ไม่ได้ปิดประตู.

บางคนเป็นคนขี้ลืม ปิดประตูแล้วก็คิดว่า ไม่ได้ปิด เขาก็ต้องวิ่งมาดูว่า ปิดประตูแล้วหรือยัง. ถ้าคนไหนนอนแล้วนึกว่า ประตูปิดแล้วหรือยัง ต้องจุดตะเกียงมาดูอีกทีหนึ่ง; นั่นคือคนที่เป็นอย่างที่ว่ามานี้ เพราะว่าเมื่อเขาปิดประตูนั้น เขาไม่ได้มีสติเพื่อปิดประตู.

ให้ลองไปหัดทำดู **จะทำอะไรให้มีสติ** แล้วมันก็จะชัดอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องสงสัยว่า ประตูปิดแล้วหรือยัง, หรือจะวางของลงไปที่ตรงไหน ก็วางลงไปด้วยสติ แล้วก็จะไม่ลืมว่าวางไว้ที่ตรงไหน พอนึกขึ้นจะเอาเมื่อไรก็ไปเอาได้ทันที. มีบางคนหัวหมุนอยู่ งุ่นง่านอยู่ ไม่รู้ว่าวางพวงกุญแจไว้ที่ตรงไหน วางอะไรไว้ตรงไหน; นี่เป็นคนที่ไม่ได้ฝึกสติไว้เสียเลย. ฉะนั้นควรหัดให้เป็นระเบียบ : ถ้าเข้าประตูก็ต้องปิดประตู, หรือ

ถึงเวลาที่จะปิดประตู ก็ต้องปิดให้สนิท ให้เข้ารูปของมัน; ที่ปิดประตูครึ่ง ๆ กลาง ๆ อย่างนี้ เป็นคนใจลอย.

สิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวเหล่านี้ มีความสำคัญมากน้อยเท่าไร ขอให้ช่วยเอาไปคิดดู ค่อยไปพิจารณาดู ไปทดสอบดู : ที่มันทำให้คนเราเสียเวลาไปมาก กระทั่งเสียหายไปก็มี ไม่เป็นแต่เพียงเสียเวลา. หรือดูให้ดีแล้วก็ต้องจัดไว้ว่ามัน **เป็นปัญหา หรือเป็นความทุกข์** ชนิดหนึ่งด้วยเหมือนกัน **ในการที่ไม่มีสติเพียงพอ.**

ข้อที่ ๒ การมีธรรมะให้ทันเวลาในขณะที่จะกั้นกิเลส

สตินี้ยังมีถึงเรื่องการปิดกั้น การป้องกันกิเลสอีก แต่เป็นชั้นละเอียดขึ้นไป; ฉะนั้นจะแยกไว้เป็นข้อที่ ๒ ว่า **ต้องมีธรรมะให้ทันในขณะจิตที่มีเกิด- ดับอยู่ในภายใน.** นี้คือเรื่องที่ตั้งใจจะพูดกันโดยละเอียดในวันนี้ ให้ทันกับขณะจิต ซึ่งเป็นที่เกิดของกิเลสในภายใน ดังนั้นเราจะต้องรู้เรื่องเกี่ยวกับจิตนี้ ให้พอสมควร.

ได้พูดมาข้างต้นแล้วว่า **เรื่องขณะจิตนี่มันเร็วจนไม่รู้ว่าจะวัดกันอย่างไร** ต้องพูดว่า เร็วกว่าสายฟ้าแลบ; แล้วการที่กิเลส หรืออวิชชาที่เป็นแม่บทของกิเลสจะปรุงขึ้นในจิต ก็เร็วเท่ากัน. ฉะนั้นการที่เราจะโง่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรื่องใดเรื่องหนึ่ง มันก็มีความเร็ว หรือโง่ได้เร็วมาก เท่ากับขณะจิต บาลีใช้คำว่า *"ตกตาม"* หรือ "ตามตก". การตามตกของอวิชชานั้นเร็วมาก จนถ้าจะเปรียบอุปมา ก็คล้ายกับมันมีอยู่ในที่ทุกหนทุกแห่ง

มันพร้อมอยู่ในที่ทุกหนทุกแห่ง เผลอไม่ได้; พอเผลอมันเข้าผสมรอยทันที.

ถ้าจิตปราศจากสติ คือเผลอ อวิชชาจะเข้าผสมรอยทันที อวิชชานี้ก็แปลว่าปราศจากความรู้ ภาวะที่ปราศจากความรู้นั้น จะเข้าผสมรอยทันทีที่ขณะจิตนั้นเผลอ ปราศจากสติ. ฉะนั้นความรู้ผิด ๆ ก็เรียกว่า อวิชชาเหมือนกันเพราะความรู้นั้น ถ้ารู้ผิดก็มีค่าเท่ากับปราศจากความรู้ จะเรียกว่าปราศจากความรู้ก็แล้วกัน. ที่พูดนี้หมายถึงความรู้ที่ถูกต้อง *ภาวะที่ปราศจากความรู้ที่ถูกต้องนี้ จะไวในการที่จะเข้าผสมโรงกับจิต* ในขณะจิตแต่ละขณะ ซึ่งมันก็ไวอยู่แล้ว; ฉะนั้นจึงป้องกันยาก ป้องกันไม่ใคร่ทัน จึงจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ แล้วก็ฝึกฝนกันในเรื่องนี้เป็นพิเศษ.

ต้องรู้พฤติแห่งวิถีจิต เพื่อป้องกันการเกิดความรู้ผิด

ต่อไปนี้ จะเล่าเรื่อง **พฤติของจิต** พอเป็นหลักพื้นฐาน สำหรับเข้าใจเรื่องนี้กันก่อน. ก็เคยเล่ามามากแล้ว เคยพูดมามากแล้ว ทุก ๆ คราวที่มีการอธิบายธรรมะที่สำคัญแล้ว ก็จะต้องพูดถึงเรื่องนี้เสมอ; คือให้รู้ถึงพฤติของจิต ที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ในชีวิตประจำวันของคนเรา. ขั้นแรกก็ต้องรู้ว่า เรานี้มี *ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ* แล้วก็มีของสำหรับ เป็นคู่กันกับ *ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ* อยู่ข้างนอก ก็คือ *รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์.* ตาคู่กับรูป, หูคู่กับเสียง, จมูกคู่กับกลิ่น เป็นต้น.

แต่ละวัน ๆ มีเรื่องของคู่ ๆ ๖ คู่นี้ทั้งนั้นแหละ ตลอดวันตลอดคืนไป แม้ฝันก็ได้. เมื่อตาเห็นรูป ก็มีพฤติของจิตเกี่ยวกับรูป, ได้ยินเสียงก็เกี่ยวกับเสียง, ได้กลิ่นก็เกี่ยวกับกลิ่น, ได้รสก็เกี่ยวกับรส, ได้สัมผัสผิวหนังก็เกี่ยวอยู่กับสัมผัสผิวหนัง; ถ้าไม่มีอะไรเข้ามาในลักษณะอย่างนั้น มันก็เป็นเรื่องคิดรู้สึกขึ้นมาในใจเอง เขาเรียกว่าธัมมารมณ์ ซึ่งเป็นคู่กับมโนคือใจ. หกคู่นี้ก็ควรจะจำได้แม่นยำเพราะมีประโยชน์ต่อไปข้างหน้าอีกมาก.

ของ ๖ คู่ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **ข้างใน,** แล้วก็ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ **ข้างนอก;** มันไม่มีอะไรในวันหนึ่ง ๆ นอกไปจากสิ่งเหล่านี้. ที่ยกตัวอย่างเช่นว่า ตากับรูป มันมีโอกาสมากเหลือเกิน แทบจะตลอดวันที่ตากับรูปจะถึงกันเข้า ก็เกิดความรู้สึกทางตาขึ้นมา ที่เรียกว่า จักษุวิญญาณ หรือการเห็นทางตา ที่เป็นหลักบาลีก็ว่า *จกฺขุญฺจ ปฏิจฺจ รูเป จ อุปฺปชฺชติ จกฺขุวิญฺญาณํ* อาศัยจักษุด้วยอาศัยรูปทั้งหลายด้วย ย่อมบังเกิดจักษุวิญญาณ.

นี่เรา **มีตา** แล้วก็ **มีรูปอาศัยกัน ย่อมเกิดการเห็นทางตา** ซึ่งเรียกว่าจักษุวิญญาณ; สามประการ สามอย่างนี้คือ ตา กับ รูป กับ จักษุวิญญาณถึงกันเข้าทันที; นี้ก็ **เรียกว่า ผัสสะ คือการกระทบ.** ตรงผัสสะนี้

สำคัญมาก จะมีสติสัมปชัญญะ หรือไม่ อวิชชาจะเข้ามาผสมโรงหรือไม่ อยู่ที่ตรงนี้.

ทีนี้ **เพราะมีผัสสะอย่างนี้จึงมีเวทนา** มีความรู้สึกที่เป็นสุข หรือไม่เป็นสุข หรือกลาง ๆ คือ เป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ นี่เวทนามันมีอย่างนั้น. พูดง่าย ๆ คือว่า ถูกใจ หรือไม่ถูกใจ หรือยังเฉย ๆ คือเป็นที่ตั้งแห่งความสงสัย นี่เรียกว่าเวทนา.

ต่อไป **เพราะมีเวทนานี้จึงมีตัณหา** คือ ความอยากไปตามสมควรแก่เวทนานั้น เช่น ถูกใจมันก็อยาก อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อยากได้อยากเอา; ไม่ถูกใจมันก็อยากอย่างหนึ่ง. อยากจะหนีไปให้พ้น หรืออยากจะตีมันให้ตาย หรือมันอยากอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็อยากฆ่าเขาเสีย. ถ้ายังไม่รู้ว่าอะไรแน่ ก็มีความสงสัยเป็นต้น ก็คือ อยากเป็นทุกข์ อย่างนี้ก็เรียกว่า ตัณหา.

เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย ก็มีอุปาทาน มีอุปาทานก็เกิดความรู้สึกเป็นตัวกูผู้อยาก คือเป็นเจ้าของความอยากนี่ก็ยึดถือสิ่งที่ตัวอยากก็เรียกว่า อุปาทาน.

ถ้ามีอุปาทาน รู้สึกเป็นตัวผู้อยาก อย่างนี้ ก็เรียกว่า **เกิดภพ เกิดชาติ** เกิดเป็นตัวกู-ของกู ในความรู้สึกเต็มที่ เรียกว่าชาติ คือความเกิด ในทางจิตทางวิญญาณ. ทีนี้ก็มีความทุกข์ เพราะยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่มารู้สึกมากระทบ มันหนักด้วยความยึดถือ.

ถ้าอยากจะรู้ธรรมะในพุทธศาสนาให้ดี อย่างที่เรียกว่า มีรากฐานให้ดี ให้มีประโยชน์ได้ในหลาย ๆ แง่ หลาย ๆ มุม ที่จำเป็นละก็ จะต้องเข้าใจเรื่องนี้ให้แจ่มแจ้ง; ไม่ใช่เพียงแต่พูดได้ ท่องได้ เท่านั้น. **ต้องให้รู้สึกจริง ๆ** ว่า มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ว่า ตากับรูปถึงกันเข้า เกิดการเห็นทางตา สามอย่างนี้ถึงกันเข้าเรียกว่า ผัสสะ; - เพราะผัสสะจึงมีความรู้สึกที่เรียกว่า เวทนา, เมื่อมีเวทนาจึงมีตัณหา, - มีตัณหา จึงมีอุปาทาน; ชื่อเป็นบาลีนี้สะดวกที่จะจำ แต่ทั้งนี้ไม่ใช่จะต้องการให้ท่องภาษาบาลี ให้เรียนบาลี เพียงแต่ให้รู้ว่า มันได้แก่อะไร ความรู้สึกอย่างไร นี่ก็คงพอท่องได้ : *ท่องว่า มีตา มีรูป มีจักษุวิญญาณ มีผัสสะ มีเวทนา มีตัณหา มีอุปาทาน มีภพ มีชาติ มีความทุกข์ ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง;* นี้คือเรื่องที่เกี่ยวกับพฤติของจิตในวันหนึ่ง ๆ.

เรื่อง **ทางเสียง** ก็เหมือนกัน พอเสียงกระทบหูก็เกิดการได้ยินทางหู เกิดผัสสะ เกิดเวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ เกี่ยวกับเรื่องหู.

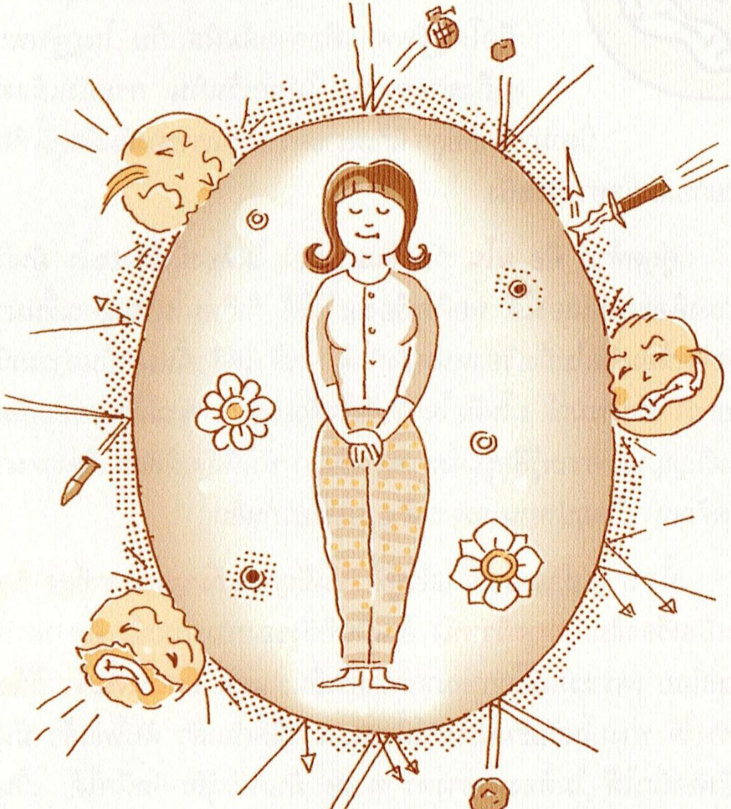
เรื่อง **ทางจมูก** ก็อย่างนั้นอีก เรื่อง **ทางลิ้น** ก็อย่างนั้นอีก เรื่อง **ทางสัมผัสผิวหนัง** ก็อย่างนั้นเหมือนกัน; แต่ว่าร้ายมากที่สุด เพราะว่า



โผฏฐัพพะนี่มีอิทธิพลมาก. เรื่องกามารมณ์ เรื่องเพศ เรื่องอะไรโดยตรง นั้นก็อาศัยคู่นี้มาก คือโผฏฐัพพะ คือกายสัมผัส กับ โผฏฐัพพะ จนถึงฆ่าแกงกัน ไม่ยกเว้นกัน กระทั่งแม้แต่บิดามารดากับลูก นี่ก็เพราะความรุนแรงของสัมผัสคู่นี้ คือ กายกับสัมผัสทางผิวหนัง.

คู่สุดท้าย คือ **มโน** กับ **ธัมมารมณ์** ไม่ต้องมีเรื่องอะไร มันก็เอามาคิดของมันเองได้ พอคิดเรื่องอะไรได้ ก็เกิดมโนวิญญาณขึ้นมา เมื่อจิตน้อมคิดไปถึงเรื่องหนหลังก็ได้ แล้วได้สิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์ เรียกว่า ธัมมารมณ์. มโนคือใจ อาศัยใจด้วย ธัมมารมณ์ด้วย ย่อมเกิดมโนวิญญาณ ความรู้สึกรู้แจ้งทางมโนขึ้นมา ทำให้เกิดผัสสะ เกิดเวทนา เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน ภพ ชาติ อย่างเดียวกันอีก.

ทั้ง ๖ คู่ เป็นอย่างนี้ แล้วคู่ที่ **เป็นปัญหาแก่มนุษย์มากที่สุด ก็ดูจะเป็นเรื่องสัมผัสทางผิวหนัง** อันเป็นที่ตั้งของกามารมณ์. คู่ทางตานี้ก็ไม่น้อย เพราะมันมีโอกาสมากกว่าทางอื่น; แต่ที่ **ยืดเยื้อเรื้อรัง ก็คือคู่ทางใจ** ทางมโนกับธัมมารมณ์นี้ เพราะว่ามืดค่ำแล้ว ดับไฟแล้ว มันก็ยังคิดนึกได้ ไม่ต้องมาทางตา ทางหู มันก็ยังรู้สึกคิดนึกได้. เป็นอันว่าให้เข้าใจเรื่องทั้ง ๖ คู่นี้ไว้ให้ดี ๆ เพื่อจะศึกษาเรื่องพฤติของจิตว่ามันไวเท่าไร.



พึงศึกษาให้รู้ทันถึงการปรุงแต่งของอายตนะ

ที่นี้ก็อยากจะบอกต่อไปถึงความที่ **มันไวเท่าไร** เป็นระยะ ๆ; ระยะแรกก็จะพูดว่า **ธาตุ** ธา-ตุ, **ปรุงแต่งเป็นอายตนะขึ้นมา จนกระทั่งเกิดวิญญาณ** อย่างที่ว่าที่รู้สึกทางตา ทางหู เป็นต้น. ธาตุปรุงแต่งอายตนะก็หมายความตามหลักพุทธศาสนา คือ มีแต่ธาตุอยู่ก่อน : ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ ธาตุวิญญาณ นี้ ๖ ธาตุ แล้วก็มีธาตุตา ธาตุหู ธาตุจมูก ธาตุลิ้น ธาตุกาย ธาตุใจ นี้มีสักว่าเป็นธาตุอยู่, แล้วก็มีธาตุข้างนอก คือ ธาตุรูป ธาตุเสียง ธาตุกลิ่น ธาตุรส ธาตุโผฏฐัพพะ ธาตุธัมมารมณ์ อีก ๖ ธาตุ.

ที่เป็น **ธาตุพื้นฐาน** ก็มีอยู่ ๖ ธาตุคือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ นี้ แล้วมันต้องได้ธาตุ เช่น ในกรณีที่จะเกิดความเห็นทางตา ก็ต้องมีจักษุธาตุเข้ามาช่วยด้วย ร่วมกันด้วยกับธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ อะไรนี้ แล้วจึงจะเกิดจักษุอายตนะ คือตาที่จะทำหน้าที่เห็นรูป โดยเฉพาะในกรณีนั้น ๆ ได้ นี้เรียกว่า อายตนะคือตานั้นเพิ่งเกิดเมื่อ *ธาตุทั้งหลาย รวมทั้งธาตุตาด้วยปรุงกันขึ้นมา แล้วมันไวเท่าไร.*

อย่างที่ตาเราเหลือบไปเห็นอะไร นี้มันไวเท่าไร, การที่เห็นด้วยความสนใจ ซึ่งจะเป็นที่ตั้งของกิเลสนั้นมันไวเท่าไร. นี้เอาแต่ในระยะที่ธาตุเหล่านี้ที่จะปรุงตา สำหรับเห็นขึ้นมาในขณะนั้น มันเร็วเท่าไร, หรือว่าธาตุเหล่านี้ที่อาศัยโสตธาตุ แล้วปรุงขึ้นมาเป็นหู ทำหน้าที่ฟังเสียง

ในขณะนั้น มันไวเท่าไร หรือว่าธาตุที่จะปรุงขึ้นมาเป็นจมูกที่รู้กลิ่น ในขณะนั้นทันควันนั้น มันเร็วเท่าไร.

คำกล่าวตอนนี้ ขอให้รู้ไว้เสียด้วยว่า มันไม่เหมือนกับที่เรารู้เราเรียนกันอยู่ก่อน ซึ่งเราเรียนกันมาแล้ว ฟังดูคล้ายกับว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันมีอยู่ตลอดเวลา นี่เพราะมันไวเกินไปจนเราไม่รู้ว่าเพิ่งเกิด **ในทางพุทธศาสนา** เขาไม่ถือว่ามันเกิดแล้วอย่างนั้น; แต่เขา **ถือว่า มันเพิ่งเกิด** แม้ตามันก็เพิ่งเกิด, หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็เพิ่งเกิดเฉพาะเรื่องเฉพาะราว แล้วก็ดับไปแล้วผลัดกันเกิด. ฉะนั้นเรามี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พร้อมกันไม่ได้ ในฐานะที่ทำหน้าที่ทางนั้น ๆ แต่ว่าเรามีธาตุตา ธาตุหู ธาตุจมูก ธาตุลิ้น ธาตุกาย ธาตุใจ อยู่ตลอดเวลา; เหมือนกับว่า มีอยู่ตลอดเวลา คือมันพร้อมที่จะปรุงขึ้นมา ให้ตาทำหน้าที่ ให้หูทำหน้าที่ ให้จมูกทำหน้าที่ .

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ ข้างนอกนั้น ก็เรียกว่าเป็นธาตุ มันก็มีอยู่พร้อมตลอดเวลา; แต่ถ้ายังไม่เข้ามาสมทบกันกับตาเป็นต้นนี้ ก็ยังไม่มีความหมาย มันมีอยู่โดยไม่มีความหมาย. การที่ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายเรา จะปรุงให้ ตา หู ฯลฯ ทำหน้าที่ในขณะที่มีรูป หรือเสียง ฯลฯ ข้างนอกมากระทบนี้ จึงจะเรียกว่า มันมีขึ้นแล้วมันไวเท่าไร.

ขอให้คิดดูว่า **การปรุง** เช่นนั้นมันไวเท่าไร **มันไวยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ** ไวจนหลอกให้คนโง่ หรือให้พวกเรานี้โง่ไปว่า มันมีอยู่ตลอดเวลา; แต่แท้ที่จริงนั้นมันเพิ่งเกิดขึ้น ตาก็เพิ่งเกิดขึ้น ในกรณีที่ตาเห็นรูป, หูก็เพิ่งเกิดขึ้น ในกรณีที่หูได้ฟังเสียง, จมูกก็เพิ่งเกิดขึ้น ในกรณีที่มันได้กลิ่น ฯลฯ. นี้จึงเรียกว่าเป็นหลักพื้นฐานที่จะเข้าใจพุทธศาสนาได้ เพราะว่าเรื่องของกิเลสมันอยู่ที่ตรงนี้.

ให้รู้จักการปรุงแต่งของอายตนะว่าเร็วมาก

ในชั้นแรกจะพูดถึงว่า ธาตุทั้งหลายปรุงเป็นอายตนะขึ้นมา มีตา มีหู เป็นต้นนี้มันไวเท่าไร ไปคำนวณดูซิ มันเกิดวิญญาณขึ้นในที่สุด เช่น **การเห็นทางตา** เกิดขึ้นไวที่สุด ที่ตากระทบรูปแวบเดียว มันก็เกิดจักษุวิญญาณ-การเห็นของตาแล้ว. นี่ ๓ อย่างนี้กระทบกันเป็นผัสสะ นี้ไวเท่าไร; นี่หมายถึงเราไม่รู้ว่าเกิดเมื่อไรมีผัสสะเมื่อไร ด้วยซ้ำไป พอกระทบก็เห็นแล้ว เป็นผัสสะแล้ว. ทีนี้ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา คือรู้สึกถูกตาหรือไม่ถูกตา นี่มันไวเท่าไร; พอเราเห็น เราก็มีความรู้สึกถูกตา หรือไม่ถูกตาเสียแล้ว, เกิดเกลียดน้ำหน้าหรือว่าน่ารักน่าเอ็นดูอะไรก็ตาม; มันไวถึงขนาดนี้.



การสัมผัสทางตาจะปรุงให้เกิดเวทนาทางตาขึ้นมามันไวเท่าไร; เมื่อเราเห็นรูปที่น่ารักเราก็อยากได้ หรืออยากอะไรเสียแล้ว; เมื่อเห็นรูปที่น่าเกลียด เราก็อยากอย่างใดอย่างหนึ่งเสียแล้ว มันไวเท่าไร. มันคล้าย ๆ กับว่ามันไม่มีช่องให้เรามีสติสัมปชัญญะได้เลย มันเกิดตัณหาเสียแล้ว มันก็อยากเสียแล้ว. ทีนี้มันก็เกิดอุปาทาน. เมื่อรู้สึกอยากอย่างนั้นอย่างนี้แล้ว ความรู้สึกปรุงเป็นฉันอยาก ฉันต้องการ นี้มันไวเท่าไร เรียกว่ามันยิ่งกว่าสายฟ้าแลบทั้งนั้น.

เมื่อเกิดอุปาทานแล้ว ก็แน่นอนว่า มีตัวกู-ของกูขึ้นมา แล้วก็โกรธรักอะไร โลภ โกรธ หลงอะไร เต้นเร่า ๆ อยู่, หรือว่าไปตี ไปด่า ไปฆ่าไปอะไรเขาเสร็จแล้ว. เหมือนว่าคนที่เกลียดกัน พอเห็นหน้ากัน มันก็ฟันกันตายเลย ยิงกันตายเลย. นี่เราคิดว่า มันระยะเดียวเท่านั้น ที่พอเห็นแล้ว ก็ฟันกันตายเลย ฆ่ากันตายเลย; แต่ที่จริงมันมีครบทั้งหมดนี้ ตาเห็นรูป ตาอาศัยรูป เกิดจักษุวิญญาณ, สามอย่างนี้ถึงเข้ากัน เรียกว่าผัสสะ ผัสสะให้เกิดเวทนาคือว่าเกลียด หรืออะไร ไม่ชอบตา แล้วเกิดตัณหา อยากฆ่ามันเสีย แล้วก็มีอุปาทาน มีอะไรเสร็จหมด, จนถึงกับมีการฆ่าเขาเลย. ทั้งหมดนั้นเสียอีกจะเท่ากับสายฟ้าแลบแวบเดียว แต่แบ่งเป็นตอน ๆ ได้สัก ๑๐ ตอน.

ทีนี้ **ตอนไหน ที่เราจะทำให้มีสติสัมปชัญญะทันท่วงที ที่จะป้องกันความผิดร้าย หรือความทุกข์เหล่านี้ได้;** จะดูตอนไหน? เพราะแต่ละตอนเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ แล้วเราจะเอาสติปัญญาสามารถที่ไหนมาหยุดสิ่งเหล่านี้ไว้ได้ ซึ่งมันเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ. ถ้าตามหลักของธรรมะนี้ก็ต้องเรียกว่า **จะต้องตั้งต้นกันเมื่อถึงขณะจิตที่เรียกว่าผัสสะ,** ขณะจิตที่เรียกว่าผัสสะนั้น คือที่ตาอาศัยรูปถึงกันเข้าแล้วเกิดจักษุวิญญาณสามอย่างนี้ถึงกันเข้าเรียกว่าผัสสะ.

ตอนผัสสะนี้แหละสำคัญ; ถ้าว่ามันไม่เกิดอวิชชา คืออวิชชาความไม่รู้ สภาพปราศจากความรู้ไม่เข้ามาผสมโรงละก็ มันจะเกิดความรู้สึกตัวที่เป็นสติสัมปชัญญะได้ เพราะอวิชชาจะอยู่ด้วยกันไม่ได้กับสติสัมปชัญญะ ถ้าสติสัมปชัญญะมี อวิชชาก็ไม่มี, **ถ้าอวิชชามี สติสัมปชัญญะก็ไม่มี.** นี่จะชิงเนื้อที่กันที่ตรงไหน เมื่อไรก็ตรงที่ผัสสะ.



ถ้าเราอบรมมาดี หรือว่าเราเป็นผู้มีการศึกษาดี **คิดนึกไว้ดีล่วงหน้าอยู่เสมอแล้ว ในขณะแห่งผัสสะนั้นก็จะมีสติสัมปชัญญะได้** เช่น ตาเห็นรูป นี้ก็มีสติสัมปชัญญะมาด้วย พร้อมกับผัสสะนั้น.ฉะนั้น สติสัมปชัญญะนี้ก็ช่วยป้องกันไม่ให้ทำไปในทางที่ผิด ไม่ให้เกิดตัณหา ไม่ให้เกิดอะไรทุกชนิดที่จะเป็นทุกข์; แต่ถ้ามันไม่เป็นอย่างนั้น ก็มีอวิชชาเท่านั้น คือสภาพที่ปราศจากความรู้ เรียกว่าอวิชชาเกิดขึ้นพร้อมกันไปในผัสสะนั้น ก็เลยเป็นผัสสะที่ผิด คือตั้งต้นความผิด ให้เกิดเวทนาที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือของกิเลส แล้วก็ไปตามเรื่องของกิเลส แล้วเป็นทุกข์.

ถ้ามีสติสัมปชัญญะมาทันควัน ในผัสสะนั้น ก็ไม่มีอวิชชา ก็เลยเกิดความรู้สึกถูกต้องติดตามมาเป็นลำดับ; แม้จะเกิดเวทนา มันก็เกิดมาสำหรับรู้ว่าอะไรเป็นอะไร, เราควรจะทำอย่างไร, มันพาไปทางอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งตรงกันข้าม คือไม่เป็นกิเลส ไม่เกิดเหตุร้าย; อย่างที่ว่าเมื่อตะกี้ถึงกับฆ่าเขาตายนั้น.



นี่คือ **เค้าเงื่อนของการที่มีธรรมะให้ทันแก่เวลาแม้แห่งขณะจิต.** ขณะจิตคือเวลาที่สั้นมาก เรียกว่าสายฟ้าแลบ แล้วเราพยายามมีธรรมะให้ทันแก่เวลาแห่งขณะจิตนั้น.ลองคิดดูว่า มันเป็นเรื่องที่ละเอียดประณีตเท่าไร เร็วเท่าไร หรือว่าต้องใช้ความสามารถกันสักเท่าไร.

การมีธรรมะให้ทันแก่เวลา ต้องกระทำในขณะแห่งสัมผัส

จะพูดสรุปความก็ว่า **เมื่อมีการกระทบของอายตนะ คือขณะที่สำคัญที่สุด.** ถ้าทำผิด ก็ผิด, ถ้าทำถูก ก็ถูก. เมื่อตาเห็นรูปแล้วเกิดการเห็นทางตาขึ้น, เมื่อหูได้ฟังเสียงแล้ว เกิดการได้ยินเสียงขึ้น, หรือจมูกได้กลิ่นแล้ว เกิดการรู้สึกกลิ่นขึ้น, ลิ้นได้ชิมรสแล้ว รู้สึกรสขึ้น, ทางกายสัมผัสผิวหนัง กายได้สัมผัสสิ่งที่มากระทบผิวหนัง แล้วเกิดความรู้สึกทางผิวกายขึ้น; นั่นเรียกว่าผัสสะ, ขณะแห่งผัสสะ กระทั่งจิตระลึกนึกอะไรขึ้นมาได้ก็เรียกว่าขณะแห่งผัสสะทางใจ. ผัสสะก็เลยมี ๖ **ในขณะแห่งผัสสะใดผัสสะหนึ่ง นั่นแหละ คือขณะที่จะเป็นหรือตายกันในทางธรรมะ.** ฉะนั้นจึงต้อง *ขโณ โว มา อุปจฺจคา -ขณะอย่าเป็นไปล่วง, อย่าเข้าไปล่วงซึ่งท่านทั้งหลายเลย;* นี่เป็นพระพุทธภาษิต และภาษิตของใครต่อใครอีกเยอะแยะ ซึ่งตรงกันหมด.

นี่เป็นการสอน **ให้รู้จักทำเกี่ยวกับสิ่งที่เร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ** แล้ว



คนโดยมากก็จะยอมแพ้เสีย คือสู้ไม่ไหว ปล่อยไปตามบุญตามกรรมดีกว่า; นี่กลัวว่าจะเป็นกันอย่างนี้เสียโดยมาก ไม่พยายามฝึกฝนการมีสติสัมปชัญญะ ให้ทันควันให้ทันท่วงที. เมื่อมีผัสสะในทางใดก็ตามใน ๖ ทางนั้นละก็ ให้มีสติสัมปชัญญะเกิดขึ้น; อย่าเปิดช่องว่างไว้ให้อวิชชาเกิดขึ้น.

ทีนี้ เราจะพูดกันให้ง่าย ๆ ให้จำง่าย ๆ คือว่า **เมื่อมีผัสสะทางอายตนะใดก็ตามใน ๖ ทางนั้น มีผัสสะขึ้นมาแล้ว ควรจะเป็นวิชชาสัมผัส** เรียกว่าวิชชาสัมผัส คือสัมผัสด้วยวิชชา ซึ่งหมายถึงสติสัมปชัญญะ. อย่าให้กลายเป็นอวิชชาสัมผัส คือสัมผัสด้วยอวิชชา สัมผัสของอวิชชา สัมผัสโดยอำนาจของอวิชชา. การสัมผัสทางตาก็ดี ทางหูก็ดี ทางจมูกก็ดี กระทั่งสัมผัสทางใจก็ดี สัมผัสนั้นต้องเป็นวิชชาสัมผัส จึงจะรอดตัว คือมีสติสัมปชัญญะมาทันท่วงที. ถ้าไม่อย่างนั้นแล้ว มันก็มีอวิชชาสัมผัสซึ่งเป็นง่ายมาก เพราะอวิชชาพร้อมอยู่ทุกเมื่อ.

สภาพที่ปราศจากความรู้นี้ คล้าย ๆ กับว่ามีอยู่ในที่ทุกหนทุกแห่งแล้วก็ในสิ่งทั้งปวง; ฉะนั้นการที่จะแก้ไข หรือป้องกันสิ่งนี้ ก็จะต้องเก่งมาก **จะต้องรู้จักฝึกฝนให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ก่อนมีการเคลื่อนไหวใด ๆ ทั้งสิ้น** นับตั้งแต่หยาบ ๆ; เช่นว่า เราจะวางของ เราจะปิดประตู ก็หัดให้มีสติสัมปชัญญะไว้ก่อน. นั้นมันเป็น ก ข ก กา อะไรเบื้องต้น แล้วจึงจะเร็วขึ้นมา เร็วขึ้นมา จนกระทั่งถึงกับว่า ตาเห็นรูปก็มีสติสัมปชัญญะ,

หูได้ยินเสียงก็มีสติสัมปชัญญะทันควันเสมอ; นี่ก็เลยป้องกันการเกิดแห่งอวิชชาในสัมผัสนั้น ๆ ได้.

เมื่อมีสัมปชัญญะ เวทนา ตัณหา ก็เกิดไม่ได้; แม้จะเกิดเวทนาก็จะเกิดไปในทางเป็นความรู้ เป็นการศึกษา ไม่เป็นเวทนาชนิดที่ว่ามาจากอวิชชาสัมผัส เพราะว่ามันเป็นเวทนาชนิดที่มาจากวิชชาสัมผัส; เพราะฉะนั้นเวทนานั้นก็กลายเป็นเวทนาสำหรับศึกษาสำหรับรู้ความจริง สำหรับรู้ความถูกต้อง สำหรับปฏิบัติถูกต้อง. แต่ถ้าในขณะแห่งสัมผัสนั้นมันเผลอไป อวิชชามันเข้ามาก็จะเป็นอวิชชาสัมผัส แล้วเวทนาที่มาจากสัมผัสชนิดนั้น ก็จะเป็นเวทนาสำหรับกิเลสเสมอ; เพราะว่าเกิดมาจากอวิชชา ก็เลยเป็นเวทนาที่ให้เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน เกิดทุกข์ไปเลย.

ขอให้รู้ไว้ว่า **มีการแยกทางเดินกันที่ตรงนี้ คือ ตรงที่สัมผัส** เรามีตา มีหู มีจมูก ลิ้น กาย จะหลีกไม่พ้นที่จะไม่สัมผัสกันกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์; ในเมื่อสัมผัสแล้วนี้ จะมีเป็นสองทาง คือทางวิชชาสัมผัส หรือทางอวิชชาสัมผัส. **ธรรมะนี้ต้องการให้มีวิชชาสัมผัส แล้วก็ให้ทันแก่เวลา** ซึ่งมีอยู่เพียงขณะจิตเดียว ซึ่งเร็วมากยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ จึงต้องฝึกกันเป็นการใหญ่ ฝึกให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์.

การฝึกสมาธิภาวนานั้น มีอานิสงส์ให้สติสัมปชัญญะสมบูรณ์อยู่ด้วยอย่างหนึ่งเสมอไป จะฝึกอานาปานสติ หรือสมาธิแบบอื่นก็ได้.

ถ้าฝึกตามเรื่องให้ถูกต้องของเรื่องนั้น ๆ แล้ว จะเป็นการฝึกสติสัมปชัญญะด้วยเสมอ; เพราะว่าต้องมีสติสัมปชัญญะติดต่อไม่ขาดสาย สมาธินั้นจึงเป็นไปได้. เมื่อไปฝึกสมาธิเข้า **โดยเฉพาะสมาธิในอานาปานสตินี้ละก็จะกลายเป็นคนมีนิสัยมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา** คือพร้อมอยู่ตลอดเวลา ที่จะมีสติสัมปชัญญะ จึงเกิดอวิชชาสัมผัสได้ยาก มันง่ายที่จะเกิดวิชชาสัมผัส มีสติทันแก่เวลาอย่างนี้.

ทีนี้ **ปัญหาที่ประสบกันอยู่โดยมาก** ก็เช่นว่า **ทำอย่างไรเราจึงจะไม่โกรธ** ไม่บันดาลโทสะ. เรื่องโทสะดูจะเป็นปัญหามากที่สุด หรือเป็นปัญหาที่มันโพลงออกมาข้างนอก ให้คนเขาเห็นได้มากที่สุด. และทำอย่างไรจึงจะป้องกันการเกิดแห่งโทสะได้? หมายความว่า เขาจนปัญญาเพราะมันเกิดเร็ว จนเขาไม่รู้ว่าจะป้องกันมันอย่างไร; ถ้าเราอธิบายกันแบบนี้ เขาจะไม่ทนฟังด้วยซ้ำไป ก็เลยปล่อยเลยตามเลย.

แม้ **พวกราคะ** คือความรักนั้นก็เหมือนกัน มัน **ก็เร็วเท่ากันกับโทสะ**. เมื่อเห็นอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความรัก พอสักว่าสัมผัสทางตาเกิดขึ้นแล้ว ก็มีความรักเกิดขึ้น มันเร็วมาก พรวดเดียวไปถึงมีความรู้สึกรักนี้สำหรับอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความรัก มันก็รักพรวดเดียวรวดเดียวไปถึงความรัก.

อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความโง่ ความไม่รู้ ความหลง มันก็รวดเดียวพรวดเดียวไปถึงความหลง คือความไม่รู้เท่า ไม่รู้จักสิ่งเหล่านั้น สิ่งที่

มากระทบนั่น. ความไม่รู้เท่าทันในสิ่งนั้น เขาเรียกว่าความหลง มันก็เกิดขึ้นพรวดเดียวเป็นความหลง.

ราคะก็ดี โทสะก็ดี โมหะก็ดี รวดเดียวเกิดขึ้นเหมือนกับฟ้าแลบ นี่ก็ **จะต้องฝึกสติสัมปชัญญะนี้ ที่จะป้องกัน** ไม่ให้รวดเดียวเป็นความรัก รวดเดียวเป็นความโกรธ รวดเดียวเป็นความโง่ ไม่รู้เท่าทันสิ่งนั้น ๆ.

นี้คือข้อความที่พูดว่า **มีธรรมะให้ทันแก่เวลา** มีธรรมะอย่างในที่นี้ **ก็คือมีสติสัมปชัญญะ;** แล้วก็ **ให้ทันแก่เวลา** ซึ่งเร็วมาก เร็วกว่าเวลาสายฟ้าแลบ คือเวลาที่มีการสัมผัสด้วยอายตนะนั้น ๆ ด้วยอารมณ์นั้น ๆ ให้มีสติสัมปชัญญะให้ทันแก่เวลาที่มีการสัมผัสด้วยอารมณ์นั้น ๆ. นี่เรียกว่า เป็นผู้มีธรรมะทันแก่เวลาโดยแท้จริง แม้ว่าเวลานั้นจะมีสั้นมากชั่วขณะสายฟ้าแลบเท่านั้น ก็ทำได้ทัน.

ขณะที่ธาตุทั้งหลายจะปรุงให้เป็นอายตนะ เช่น ตา ที่จะทำหน้าที่เห็นขึ้นมา นี้ก็ **เร็วมาก** แล้วแต่นี่มันยังไกล และไม่ค่อยเกี่ยวกับเรา เกี่ยวกับการศึกษานี้เป็นเรื่องธรรมชาติ. แต่พอ **เกิดอายตนะ** เช่น ตาสำหรับกระทบรูป จักษุวิญญาณแล้ว มันมีการเห็นทางตาแล้ว; นี่เริ่มรู้สึกตัวที่ว่ามันต้องตั้งต้นแล้ว **เป็นจุดตั้งต้น** แล้ว เพราะว่าสามประการนั้นถึงกันเข้าแล้ว เรียกว่า **ผัสสะ.**

ผัสสะนี้ จะเป็นผัสสะดี หรือผัสสะร้าย **ถ้าเป็นผัสสะดี ประกอบอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะหรือวิชชา ก็เป็นการศึกษา,** เป็นการรู้ว่าควรทำ

อย่างไร ให้ถูกต้อง ให้ดี ให้มีประโยชน์ เป็นการศึกษาไปทันที; แล้วเป็นการกระทำที่ถูกต้องติดต่อกันไป. ถ้าเป็นผัสสะเลว **ผัสสะร้าย** คือมีอวิชชาเข้าครอบงำแล้ว **ก็ไม่มีทางจะรู้;** ก็รู้สึกนึกคิดไปในทางที่เป็นกิเลสแล้วก็เป็นทุกข์. ฉะนั้น **การป้องกันไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นในขณะแห่งผัสสะนั่นแหละ คือการมีธรรมะได้ทันแก่เวลา** แม้ว่าเวลานั้นจะมีสั้นมากยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ.

นี่ **ขอให้สนใจ** เรื่องนี้ ซึ่งพูดกันสั้น ๆ เพียงคำเดียวว่า **"ทันแก่เวลา"** แต่เป็นเวลาของขณะจิต ซึ่งเร็วมาก. ส่วนเวลาอย่างอื่น ๆ นั้นไม่ต้องพูดกันก็ได้ เช่น ทันตามฤดูกาล หรือว่า ทันตามสถานการณ์ นี้ก็ไม่ยาก เพราะเห็น ๆ กันอยู่ มันเป็นสิ่งที่มองเห็นกันได้; แต่ให้ทันแก่ขณะจิตนี้ยาก เป็นสิ่งที่มองไม่เห็นด้วย แล้วก็รู้สึกได้ยากด้วย.

เอาละ ขอให้ทบทวนกันไว้เสมอ. ผมจะไม่พูดเรื่องอื่นในการบรรยายชุดนี้ นอกจากจะพูดแต่เรื่องคำว่าธรรมะ คำเดียว ในลักษณะที่เกี่ยวข้องกับเราอย่างจำเป็น; เหมือนกับว่า เป็นแผ่นดินสำหรับอาศัยอยู่แล้วก็ทำหน้าที่ที่เกี่ยวกับแผ่นดินนั้นให้ถูกต้อง กระทั่งถึงว่า มีธรรมะเหมือนแผ่นดินนั้น ให้ทันแก่เวลา, แม้ว่า เวลาในที่นี้จะหมายเพียงขณะจิต ซึ่งเร็วมาก เหมือนกับสายฟ้าแลบ.

พอกันทีสำหรับวันนี้ ขอยุติไว้เพียงเท่านี้.

แนะนำหนังสือ

การมีธรรมะให้ทันแก่เวลา พึงศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในประเด็นที่เกี่ยวกับการรู้เท่าทันการปรุงแต่งอายตนะ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ + รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์), การฝึกสมาธิวิปัสสนา และวิธีฝึกอานาปานสติ จากหนังสือเหล่านี้ คือ

๑. ปรมัตถสภาวธรรม ฉบับย่นความ



- อธิบายลักษณะของสภาวธรรมที่ลึกซึ้ง เช่น เรื่องขันธ์, ธาตุ และอายตนะ เป็นต้น และลักษณะการปรุงแต่งของธาตุและอายตนะซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดกิเลสและความทุกข์ รวมถึงวิธีการที่จะดับทุกข์เหล่านั้น

๒๐๐ บาท

๒. คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์



- อธิบายหลักคำสอนที่เป็นหัวใจของพุทธศาสนา เช่น เรื่องขันธ์ ๕, ไตรลักษณ์ , อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และเสนอแนะวิธีการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาตามธรรมชาติ- ตามหลักวิชาเพื่อละกิเลสและหมดทุกข์

๒๐๐ บาท

๓. บรมธรรมภาคปลาย



- รวมธรรมบรรยายของท่านพุทธทาสภิกขุมากกว่า ๒๐ ครั้ง ๒๐ กว่าเรื่อง เนื้อหาโดยรวมเป็นการอธิบายบรมธรรมในลักษณะประยุกต์เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น บรมธรรมกับงานสังคมสงเคราะห์, บรมธรรมกับความเป็นไทย, การฝึกจิต และการฝึกอานาปานสติที่เป็นไปเพื่อบรมธรรม เป็นต้น

๒๕๐ บาท



พุทธทาสภิกขุ

เดิมชื่อ เงื่อม นามสกุล พานิช

บุตรนายเซี้ยง และนางเคลื่อน พานิช

เกิดเมื่อ วันอาทิตย์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๔๔๙ ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๗ ปีมะเมีย ณ หมู่บ้านกลาง ตำบลพุมเรียง (ที่ตั้งเดิมของจังหวัดไชยา ก่อนเปลี่ยนชื่อเป็น "สุราษฎร์ธานี") ได้รับการตั้งชื่อว่า ด.ช. เงื่อม พานิช มีน้อง ๒ คน คือ นายยี่เก้ย หรือ ธรรมทาส และนางกิมซ้อย ด.ช. เงื่อม ได้รับการศึกษาเบื้องต้นแบบโบราณด้วยการเป็น "เด็กวัด" ที่วัดพุมเรียงใกล้บ้าน ก่อนกลับมาอยู่บ้าน และเข้าเรียนชั้นประถมศึกษาที่โรงเรียนวัดโพธาราม จนถึงชั้นมัธยม จากนั้นย้ายมาเรียนมัธยมปีที่ ๒ ที่โรงเรียนสารภีอุทิศ ตำบลตลาด อำเภอไชยา

พ.ศ. ๒๔๖๕ ออกจากโรงเรียนมาช่วยมารดาทำการค้าเนื่องจากบิดาถึงแก่กรรมด้วยโรคลมปัจจุบัน

พ.ศ. ๒๔๖๙ บวชก่อนเข้าพรรษาเมื่อ ๒๙ กรกฎาคม ได้ฉายา "อินฺทปญฺโญ"

พ.ศ. ๒๔๗๑ สอบได้นักธรรมเอก

พ.ศ. ๒๔๗๒ เป็นครูสอนนักธรรม ที่โรงเรียนนักธรรม วัดพระบรมธาตุไชยา (นายยี่เก้ย "ธรรมทาส" น้องชายเปิดคณะธรรมทานขั้นต้น โดยเปิดหีบหนังสือธรรมะให้คนยืมอ่านที่ร้านไชยาพานิช)

พ.ศ. ๒๔๗๓ เรียนบาลีที่วัดปทุมคงคา กรุงเทพฯ เขียนบทความชิ้นแรกชื่อ "ประโยชน์แห่งทาน" พิมพ์ในงานพระราชทานเพลิงศพพระอุปัชฌาย์ ปลายปีสอบได้เปรียญธรรม ๓ ประโยค

พ.ศ. ๒๔๗๕ เดินทางกลับพุมเรียง เข้าอยู่วัดร้างตระพังจิก อันเป็นจุดเริ่มต้นสวนโมกขพลาราม เมื่อ ๑๒ พฤษภาคม (เดือนกรกฎาคม คณะธรรมทาน ตั้งขึ้นอย่างเป็นกิจจะลักษณะ)

พ.ศ. ๒๔๗๖ ออกหนังสือพิมพ์พุทธสาสนารายตรีมาส

พ.ศ. ๒๔๘๖ วางเงินซื้อที่บริเวณวัดธารน้ำไหล เมื่อ ๑๘ มีนาคม

พ.ศ. ๒๔๘๗ ย้ายมาจำพรรษาที่สวนโมกขพลารามแห่งใหม่ บริเวณธารน้ำไหล เขาพุทธทอง (สวนโมกข์ปัจจุบัน)

พ.ศ. ๒๕๓๖ มรณภาพ ๘ กรกฎาคม เวลา ๑๑.๒๐ น.

พ.ศ. ๒๕๔๘ องค์การยูเนสโก แห่งสหประชาชาติ ประกาศยกย่องให้เป็น "บุคคลสำคัญของโลก" ผู้มีผลงานดีเด่น ประจำปี ๒๕๔๙ -๒๕๕๐

พ.ศ. ๒๕๔๙ ครบรอบ ๑๐๐ ปีชาตกาล

ตลอดเวลาที่บวชอยู่ ๖๗ ปี พุทธทาสภิกขุ ปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด ศึกษาพระไตรปิฎกจนแตกฉาน และทำงานด้านการเผยแผ่อย่างเต็มกำลัง จนมีผลงานปรากฏเป็นที่ชื่นชมอย่างมากมาย เฉพาะงาน "ธรรมโฆษณ์" ที่มีประมาณ ๗๓ เล่ม ถือว่าเป็นคัมภีร์ที่จะเป็นแบบสำหรับผู้ต้องการศึกษาพระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นก็ยังมีหนังสือธรรมะเล่มอื่นๆ อีก เช่น **คู่มือมนุษย์, แก่นพุทธศาสน์, ตัวกู-ของกู, ตามรอยพระอรหันต์, ชุมนุมปาฐกถาชุดพุทธธรรม, ชุมนุมข้อคิดอิสระ, ชุมนุมเรื่องสั้น, ชุมนุมเรื่องยาว, ชุมนุมอภิลักขิตกาลพจน์ (ชุมนุมข้อคิดวันสำคัญ) หลักพระพุทธศาสนา, ศึกษาธรรมะอย่างถูกวิธี** ฯลฯ จำนวนหลายร้อยเรื่อง ก็ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก จนได้รับฉายา เป็น "ผู้ปฏิรูปแนวทางการสอนธรรมะ" ช่วงศตวรรษที่ ๒๔ - ๒๕ อย่างแท้จริง

นอกจากการทำหนังสือและการบรรยายธรรมะ ที่ท่านทำเป็นหลักแล้ว ท่านยังได้พัฒนาอาคารสถานที่ในสวนโมกข์ให้เป็นแหล่งศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริงเพิ่มด้วย เช่น โรงมหรสพทางวิญญาณ, สวนโมกข์นานาชาติ, ธรรมาศรมธรรมมาตา และธรรมาศรมธรรมทูต เป็นต้น ซึ่งปัจจุบันก็ยังมีชาวไทยและชาวต่างชาติไปศึกษาและปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก



ปณิธาน ๓ ประการ

ซึ่งขอฝากไว้กับอนุชน

๑. การเข้าถึงหัวใจ ของศาสนา ของตนๆ

พุ. อิทัปปัจจยตา
ตถาตา
สุญญตา
ซึ่งทำให้ไม่เห็นแก่ตัว ทุกระดับ.
ซึ่งเป็นจุดมุ่งของทุกศาสนา.

๒. การทำความเข้าใจ ระหว่าง ศาสนา

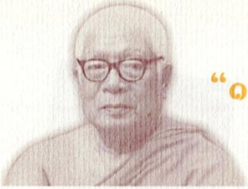
ยังจะต้องมีหลายศาสนา
ต้องทำความเข้าใจเพื่อร่วมมือกัน
ทำการช่วย มนุษยชาติ
อย่าเปรียบเทียบ เพื่อหาความแตกแยก
ถึงยุคหนึ่งจะมีเพียงศาสนาเดียว

๓. ออกมาเสียจากอำนาจวัตถุนิยม

วัตถุนิยม เป็นความรู้ที่ทดสอบได้
เป็นทาสตา หู จมูก ลิ้น กาย
มีสติปัญญาใช้อายตนะเพื่อการศึกษา
ให้รู้ถูก เพียงแต่รับใช้จิต
ให้จิตอยู่เหนืออำนาจ สิ่งใดๆ
ความสุขที่แท้จริงอยู่เหนือวัตถุ.

สำเร็จเมื่อใด โลกก็เป็นนครอมตมหานิพพาน

สืบสานปณิธานพุทธทาส
๑๐๐ ปี ชาตกาล
๒๔๔๙-๒๕๔๙



โครงการ

“๑๐๐ ปีชาตกาล สืบสานปณิธานพุทธทาส”

พุทธทาสไม่มีตาย

“สุขภาพใจ” สำนักพิมพ์ผู้เผยแพร่ผลงานคุณภาพของท่านพุทธทาสมาตลอดกว่า ๒๓ ปีนับตั้งแต่เริ่มก่อตั้ง (๒๕๒๕) สร้างสรรค์โครงการ “๑๐๐ ปีชาตกาล สืบสานปณิธานพุทธทาส” ขึ้นเพื่อแสดงความกตัญญูกตเวทิตาคุณและสืบสานปณิธานของท่านด้วยการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนออกไปให้กว้างขวางทั่วถึงและมีชีวิตชีวา ผ่านโครงการ และกิจกรรมย่อยต่างๆ โดยไม่จำกัดอยู่แต่เฉพาะการผลิตหนังสือและสื่อธรรมะเพียงอย่างเดียว โดยมีแนวคิดที่ถือเป็น “หัวใจ” ของโครงการดังนี้

๑. ยึดหลักการมีส่วนร่วม
๒. ธรรมะเหมาะกับคนทุกวัย
๓. ประกาศ “ความสุข” ตามแนวทางพุทธทาสอย่างเข้มแข็งและมีชีวิตชีวา
๔. ไม่เน้นเฉลิมฉลองยกย่องเชิดชูตัวบุคคล แต่เน้นลงลึกไปที่ “ปณิธาน, คำสอน และหัวข้อธรรม” เป็นหลัก

กิจกรรมคุณภาพ ภายใต้โครงการ
“๑๐๐ ปีชาตกาล สืบสานปณิธานพุทธทาส”

โครงการผลิตหนังสือและสื่อธรรมะ
เพื่อการเข้าถึงของคนทุกวัย

พุทธทาส ๑๐๐ ปี หนังสือดี ๑๐๐ เล่ม

รูปสวย อ่านง่าย ได้ข้อคิด ชีวิตเปี่ยมสุข







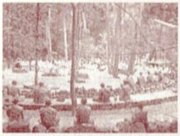
คือหนังสือชุดแรกนอกเหนือจากหนังสือชุดอื่นที่อยู่ในระหว่างการผลิต เช่น เพชรจากธรรมโฆษณ์, หนังสือเล่มพิเศษ "๑๐๐ คน ร้อยธรรม ๑๐๐ ปีพุทธทาส", หนังสือธรรมะสำหรับเด็กและเยาวชน ฯลฯ เพราะสิ่งที่สุขภาพใจ "ถนัด" และ "รัก" ที่สุดก็คือการ "ทำหนังสือ" ดังนั้น การทำหนังสือและสื่อธรรมะในโครงการ ๑๐๐ปีฯ ของสุขภาพใจจึงมิใช่ทำเพื่อ **"รำลึก"** แบบเฉพาะกิจหรือเฉพาะกาล หากแต่มุ่งสร้างสรรค์เพื่อ **"สืบสานปณิธาน"** ของท่านพุทธทาสซึ่งสุขภาพใจยึดถือและกระทำมาโดยตลอดกว่า ๒๓ ปี และจะยังคงทำต่อไป ด้วยความตั้งใจของชาวสุขภาพใจทุกคนคือ "เราไม่รีบ แต่เราไม่หยุด ทำไปตามกำลัง"

กิจกรรมปฏิบัติบูชาสำหรับครอบครัวสุขภาพใจ
และบุคคลทั่วไปที่ใฝ่ธรรม

โครงการ "พุทธบุตร พุทธทาส"



ไป-พบความสุข
กลับมา-สนุกกับชีวิต





สุขภาพใจส่งเสริมให้พนักงานและครอบครัวได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมมาโดยตลอด ในปี ๒๕๔๘ เราได้เปิดโอกาสให้กับบุคคลภายนอกที่มีใจใฝ่ธรรม ได้ร่วมเดินทางไปพร้อมกับพนักงาน ของเรา โดยไปปฏิบัติและศึกษาธรรมะที่สวนโมกข์เป็นเวลา ๗ วัน เพื่อนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อความคิดที่รอบคอบ มีสติในการเผชิญหน้ากับความทุกข์ และมีความสุขกับการทำงานมากขึ้น

๗ วัน กับการได้อยู่กับตัวเอง ที่สวนโมกข์นานาชาติ

เดินทางทุกวันที่ ๑๘ ของเดือน ตั้งแต่พฤษภาคม ๒๕๔๘ เป็นต้นไป

กิจกรรมสำหรับนิสิต-นักศึกษา เยาวชนคนรุ่นใหม่

โครงการ “ตามรอยเมธี ๑๐๐ ปี พุทธทาส”



“ย่างก้าวที่ยิ่งใหญ่
เริ่มจากแรงบันดาลใจธรรมดาๆ”

กิจกรรมที่จะพานิสิต-นักศึกษา เยาวชนคนหนุ่มสาวและผู้สนใจไปสัมผัสกับชีวิตคนธรรมดาๆคนหนึ่งที่เคี่ยวกรำตนเองอย่างเข้มข้น ฝึกฝนตัวเอง อย่างจริงจัง ไม่ย่อท้อในวัยหนุ่ม จนก้าวไปสู่ความเป็นอริยะในที่สุด ตามรอยอดีตและปณิธานแห่งธรรมของ “พุทธทาสภิกขุ” ผ่านสถานที่ตั้งแต่เกิด-เรียน-บวช-จนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต ย้อนเวลากลับไปศึกษาสวนโมกข์ในอดีต เพ่งพินิจสวนโมกข์ปัจจุบัน เพื่อเป็นแรงบันดาลใจเป็นกำลังใจในการ **“ไปต่อ”** กับชีวิตอย่างมีหลักคิดและมีพลัง







สนุกสนานกับการเรียนรู้ตลอด ๒ วัน ๒ คืน

เริ่มพฤษภาคม ๒๕๔๘ - พฤษภาคม ๒๕๔๙

๔

กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน

RAINBOW AWARD

โครงการ “ประกวดต้นฉบับหนังสือนิทานสีรุ้ง ครั้งที่ ๓”

แนวคิด “เด็กดีมีธรรมะ”

อ่านสนุก สร้างสรรค์คนดี มั่งมีจินตนาการ นิทานสีรุ้ง



กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมการเขียนและการอ่าน “นิทานของคนไทย เพื่อเด็กไทย” จัดขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๖ และในครั้งที่ ๓ นี้ตรงกับวาระครบรอบ ๑๐๐ ปีชาตกาลของท่านพุทธทาส โครงการประกวดต้นฉบับหนังสือนิทานสีรุ้งจึงใช้แนวคิดในการประกวดว่า **“เด็กดีมีธรรมะ”** เพื่อใช้ “นิทาน” เป็นสื่อคุณธรรม สื่อเรื่องราวอันแสดงถึงหลักธรรมสากล ซึ่งเป็นหัวใจของทุกศาสนา เพื่อให้เด็กหรือยุวชนของเราไม่ว่าศาสนาใดมี “นิทานคุณภาพ” ที่ช่วยกล่อมเกลา ส่งเสริมความดีงามเอาไว้อ่านเพื่อสันติสุขของสังคม สมดังที่ท่านพุทธทาส กล่าวไว้ว่า “ศีลธรรมของยุวชน คือสันติภาพของโลก”

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมทางด้านวิชาการที่สุขภาพใจ ร่วมกับภาคีสมาชิก เครือข่ายและญาติธรรมในอีกหลายหน่วยงาน หลายองค์กรที่จะร่วมกันจัดขึ้นเพื่อการกลับมาแห่งศีลธรรมอันดีงาม เพื่อประกาศ **“ความสุขอันประเสริฐ”** ความสุขที่จริงแท้ให้ปรากฏแก่ชนร่วมสมัย อาทิ นิทรรศการ ๑๐๐ ปีพุทธทาส, กิจกรรมเสวนาทางวิชาการ, เสวนาย่อยตามร้านหนังสือและห้องสมุด, ศูนย์เผยแผ่ผลงาน ฯลฯ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมหรือสนใจเข้าร่วมโครงการ
ติดต่อ ๐-๒๔๑๕-๒๖๒๑, ๐-๒๔๑๕-๖๗๙๗ ต่อ ๘๐๖
www.booktime.co.th

*การมี***ธรรมะ***ให้***ทันแก่เวลา**

ที่เรียกว่า ฝึกสติสัมปชัญญะ อย่างอานาปานสติ
นั่นแหละคือการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะดีที่สุด
วิธีหนึ่ง; หัดมีสติอยู่ตลอดเวลา ในเมื่อมีอะไร
เกิดขึ้นก็ให้รู้สึกอยู่; แม้แต่จะเคลื่อนไหวอิริยาบถ
เดิน ยืน นั่ง นอน นี้ต้องทำอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ.

สุขภาพใจ

AA0100
ISBN 974-409-703-5
9789744097033
25.-
ศาสนา และปรัชญา

การมีธรรมะให้ทันแก่เวลา

พุทธทาส ๑๐๐ ปี หนังสือดี ๑๐๐ เล่ม